

## Programm November 2025

### Angebote des Zentrum 60plus Hövelstraße

#### Offene Beratung

*mittwochs von 10:00 - 12:00 Uhr*

Beratung rund um die Themen Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit.

#### Sprechstunde des Seniorenbeauftragten

*Montag, 03.11., von 14:00 - 15:00 Uhr*

hat Gerd Maschun, Seniorenbeauftragter im Bezirk V, ein offenes Ohr für Ihre Anliegen.

#### Bingo-Nachmittag

*Montag, 03.11., von 15:00 - 17:00 Uhr*

Lust auf Bingo? Kommen Sie vorbei!

#### Basisgruppentreffen SeniorenNetzwerk Vogelheim

jeden 1. und 4. Dienstag im Monat, am 04. & 25.11., treffen sich um 18:00 Uhr Interessierte zum Austausch und zur Planung von gemeinsamen Aktivitäten, Projekten, ...

Ort: Markushaus, Forststraße 17, 45356 Essen

Kommen Sie gerne ohne Anmeldung vorbei!

#### Handarbeitswerkstatt

*Mittwoch, 05.11. & 12.11., von 09:00 - 12:00 Uhr*

Unterstützung bei Nähprojekten für Jung und Alt - bitte melden Sie sich an unter: 0201 84 32 05 45.

#### Tanzprojekt „Sinne tanzen“

*Ab 04.09. 12 x donnerstags von 10:00 - 12:00 Uhr*

Sie sind eingeladen, die eigenen Sinneserfahrungen als Auslöser von Bewegung zu erleben.

Informationen und Anmeldung: 0201 84 32 05 45.

#### Spiele-Nachmittag

*Sonntag, 09.11., von 14:30 - 17:00 Uhr*

Schnappen Sie sich Ihr Lieblingsspiel und kommen Sie vorbei! Spiele gibt es auch vor Ort.

#### Pflegestützpunkt der Stadt Essen

*Jeden 2. Montag im Monat,*

*am 10.11., 09:00 - 12:00 Uhr*

Kostenlose, trägerunabhängige Beratung rund um Unterstützung im Alter, zu Leistungen der gesetzlichen Kranken- u. Pflegeversicherung und Wohnen im Alter.

#### RepairCafé

*jeden 2. Dienstag im Monat, am 11.11. von*

*10:00 - 13:00 Uhr*

Irgendetwas ist mit meinem Kleingerät, Fahrrad... nicht mehr in Ordnung - krieg' ich es wieder in Gang? Mit (0201 84 32 05 45) und ohne Anmeldung.

#### Bewegtes Sitzen

**Gruppe 1:** dienstags von 13:30 - 14:30 Uhr

**Gruppe 2:** dienstags von 15:00 - 16:00 Uhr

Anmeldung (Warteliste) unter: 0201 84 32 05 45.

#### Fahrradtouren-Stammtisch

Der Fahrradstammtisch trifft sich am Mittwoch, d. 12.11., um 18:00 Uhr bei „Da Boticelli“ in der Philippstr. 20. Bitte melden Sie sich an unter [Radtouren60plus@gmx.de](mailto:Radtouren60plus@gmx.de)

#### Beratung rund um das Thema Rente

*1 x im Monat, am Mittwoch, d. 12.11. von*

*13:00 - 15:00 Uhr*

Haben Sie Fragen zur Renten-, Kranken- und Pflegeversicherung? Herr Detlef Schliffke, Versichertenberater, berät Sie gerne in seiner Sprechstunde.

#### Karten auffen Tisch

*mittwochs ab 18:00 Uhr*

Hier treffen sich Skat- u. andere Kartenspiel-Begeisterte.

#### Mittagstisch im Bunten Raum:

##### **zusammen schmeckt et besser**

*Immer mittwochs und donnerstags ab 12:00 Uhr*

Essensausgabe bis 13:00 Uhr, wer mag, bleibt zum Pläuschken. Spenden werden gerne entgegen-  
genommen. Anmeldung unter: 0201 84 32 05 45.

#### Vortrag und Gespräch

##### **Vollmacht - Betreuungsverfügung -**

##### **Patientenverfügung**

*Montag, 17.11., von 15:00 - 16:30 Uhr*

Der Betreuungsverein Buntstifte e.V. informiert zu den Themen Vollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung und beantwortet anschließend Ihre Fragen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Informationen: 0201 84 32 05 45.

#### Basteln: Schönes für Weihnachten

*Mittwoch, 19.11., von 09:00 - 12:00 Uhr*

- bitte melden Sie sich an unter: 0201 84 32 05 45.

#### Basteln: Adventskränze

*Mittwoch, 26.11., von 09:00 - 12:00 Uhr*

- bitte bringen Sie Ihr Material mit.

Informationen unter: 0201 84 32 05 45.

#### Einladung zum Pläuschken:

##### **Setz dich mit auf die Bank ... macht Winterpause**

#### Fahrradtouren im Herbst

Infos und Anmeldung unter: [Radtouren60plus@gmx.de](mailto:Radtouren60plus@gmx.de)  
oder: 0157 52 66 75 56.